

[www.milchlos.de](http://www.milchlos.de)  
[www.wahrheitssuche.org/milch.html](http://www.wahrheitssuche.org/milch.html)

## Der Murks mit der Milch

Nach: Dr. Bruker; Dr. phil. Mathias Jung: Der Murks mit der Milch. Gesundheitsgefährdung durch Milch, Genmanipulation und Turbokuh, vom Lebensmittel zum Industrieprodukt. 2001.

### Die Folgen der Milch-Pasteurisierung

1937 fand in Berlin der 11. Weltmilchkongress statt. Der Leiter des Bakteriologischen Instituts der Preußischen Versuchs- und Forschungsanstalt verkündete damals angesichts von Tuberkuloseerkrankungen bei Kühen Folgendes: "Also ergibt sich hieraus die Notwendigkeit einer Pasteurisierung der Milch, bis die Verhältnisse am Orte der Milcherzeugung den hygienischen Belangen entsprechen. Erst dann sollte eine Rohmilchversorgung eintreten." Die Pasteurisierung war also bereits seit den dreißiger Jahren nur als eine Übergangslösung betrachtet worden!

Milch reagiert nicht nur sehr empfindlich gegenüber Temperaturunterschieden, sondern auch auf physische Beeinflussungen. 38 °C ist die natürliche Umgebungstemperatur. Jede Temperaturänderung hat Auswirkungen auf "dieses hoch-komplexe biologische System", erklärt man dem Leser. Heute haben wir starke thermische und physische Beanspruchungen der Milch durch Hochleistungspumpen, Transportwege und nicht zuletzt durch Verarbeitungsvorgänge in Maschinen und den Durchfluss durch Leitungssysteme von Molkereien und Abfüllanlagen. Die Folgen sind u.a. eine veränderte Keimflora und Destabilisierung der Fett- und Eiweißanteile. Die Kühlung der Milch beschleunigt noch den Austritt von freiem Fett, dass durch obige Einflüsse begünstigt wird und letztendlich mit für die Ranzigkeit der Milch verantwortlich ist.

1971 sorgte der Herzspezialist Dr. Kurt A. Oster für Aufsehen bei der Milchwirtschaft. Er hatte Hinweise darauf, dass homogenisierte Milch eine der Ursachen für Herzkrankheiten sein könnte. Durch den Prozess der Homogenisierung werden die drei Tausendstel Millimeter großen Fettkügelchen zertrümmert. Danach sind die Überbleibsel kleiner als ein Tausendstel Millimeter. Durch dieses Verfahren wird u.a. auch das Milchenzym Xanthin-Oxydase freigesetzt, welches die Darmwand passiert, in die Blutbahn gelangt und dann die Arteriosklerose begünstigt.

Wie ist das möglich? Durch die Homogenisierung gelangt das besagte Enzym auf die Innenseite der zerkleinerten Milchpartikel und ist somit unangreifbar für die Magensäure und die Darmverdauung. Forscher der US-Universität in Beirut haben dabei auch dieses Enzym in weißen Blutkörperchen von menschlichen Milchtrinkern nachgewiesen. Diese neue Erkenntnis ist natürlich ein Ärgernis für die deutsche Milchwirtschaft, die diese Ergebnisse sofort dementierte aber bis heute den Gegenbeweis schuldig blieb. Zusätzlich fanden Forscher in Kopenhagen in Tierfütterungsversuchen heraus, dass durch die Homogenisierung die Allergenität von Milch um das zwanzigfache steigt.

Durch Pasteurisierung kommt es zu einem veränderten Salzgewicht in der Milch. Es finden Kettenreaktionen statt, die die physischen Feinheiten der Milch schädigen oder zerstören. Es ist somit eine Irreführung des Verbrauches, wenn man diese Milch noch als "frisch" verkauft, doch dies wurde nach mehreren Klagen der Milchindustrie erlaubt.

In einer Versuchsreihe wurden Katzen jeweils rohe Milch, pasteurisierte Milch, Kondensmilch oder Trockenmilch verabreicht - jedoch nicht ohne vorher eine Anreicherung durch Vitamin D in Form von UV-Bestrahlung auszulassen. Das Resultat: Bei Rohmilch entwickelten sich die Katzen gut und starben einen natürlichen Alterstod. Bei pasteurisierter Milch zeigten die Weibchen eine verminderte Gebärfähigkeit und Knochenveränderungen auf. Die Jungen wiesen eine anormale Entwicklung auf und die Männchen lebten nicht länger als zwei Monate. Sie litten u.a. an Knochenveränderungen und Rachitis.

Bei einer weiteren Differenzierung wurde eine Gruppe eineinhalb Jahre alter Tiere ausschließlich mit Milch gefüttert. Bei Milch von Kühen, die als Zufutter Vitamin D-bestrahlte Hefe erhielten, fand man bei den Katzen starke Rachitis. Bei Milch von Kühen, die nur Grünfütter bekamen, war dies nicht der Fall. Ferner zeigte sich bei Fütterung mit rohem Fleisch und roher Milch eine normale Skelettbildung. Bei gekochtem Fleisch traten Veränderungen am Gebiss auf. Bei der zweiten Generation kam es zu Schädelmissbildungen und zu einem deformierten Gebiss. Diese Merkmale verstärkten sich in der darauf folgenden dritten Generation nochmals.

Nachdem man die Katzen wieder mit Vollnahrung fütterte, trat erst in der vierten Generation nach der Umstellung wieder eine Normalisierung ein. Nicht nur bei den Katzen, auch in den Gehegen wurde erstaunliches festgestellt: Im Käfig, wo Rohfleisch und Rohmilch verfüttert wurde, war ein Wachstum von üppigem Unkraut festzustellen. Beim Käfig mit Kochkost blieb der Boden brach. Völlig steril war es sogar bei dem Gehege, wo Kondensmilch verfüttert wurde!

Noch schädlicher als das nur "Pasteurisieren" ist das "Ultrahocherhitzen", wie es bei der H-Milch angewendet wird. Hier wird die Milch auf Temperaturen bis zu 150 °C einsetzt. Somit werden auch die phantastische Haltbarkeit von bis zu sechs Wochen - 42 Tage - erreicht. Bruker erwähnt hier die Erkenntnisse von Kollath, wonach H-Milch ein völlig denaturiertes und totes Nahrungsmittel ist. Eine der Versuche, die Kollath mit Ratten durchführte, brachte ans Licht, dass die Ernährung mit Kasein, dem Milcheiweiß keinerlei Schäden bei den Ratten hervorrief, während die Erhitzung auf 73 °C - mit Alkohol extrahiert - tiefgreifende Gesundheitsschäden ans Tageslicht brachte.

Bleiben noch alternative "Milch-Technologien" zur Wärmebehandlung zu erwähnen. Als da wären "Mikrofiltration", "Entkeimungsseparation", "Gepulste Hochenergiefeldtechnik", "Hochdruckverfahren", "Ultraschallbehandlung", "Gepulstes hochintensives Licht", "Bestrahlung" und "ESL- und Pure-Lac-Verfahren".

Lag der H-Milch-Anteil 1970 noch bei mageren 3,3 Prozent, waren es sieben Jahre später bereits 40 Prozent. 1974 erreichte man 55 Prozent, 1980 56 Prozent. Neuere Zahlen liegen an dieser Stelle leider nicht vor.

Es wird auch der Sache auf den Grund gegangen, warum es kaum öffentliche Kritik zum Beispiel an der H-Milch gibt. Die unabhängige Kontrollinstanz sollte hier eigentlich die DGE, die Deutschen Gesellschaft für Ernährung mit dem Vorsitzenden Professor Volker Pudel sein. Im Jahre 1988 gab McDonalds eine Broschüre mit dem vertrauenerweckenden Titel "McDonalds und die vernünftige Ernährung" heraus. Und man höre und staune, der liebe Prof. Pudel schrieb hierzu das Vorwort. Die DGE wird vom Autor somit auch als "Sprachrohr der Nahrungsmittelindustrie" bezeichnet. Neben H-Milch und Mc Donalds hat sie auch schon Werbung für Coca Cola gemacht.

Das Kapitel "Keine Gefahr in der Rohmilch" ist eines der besten Beweise für die Zusammenarbeit der DGE mit der Industrie. So wurden im Februar 1995 die Zuschauer einer Sendung von der DGE darüber "informiert", dass der Verzehr von Rohmilch lebensgefährlich, unter Umständen sogar tödlich verlaufen könne. Schuld sei das "Escherichia coli"-Bakterium (EHEC). Wenige Wochen später kam dann die Entwarnung durch das "Landwirtschaftliche Wochenblatt". Leider zu spät: zahlreiche Bauern, die Rohmilch ab Hof verkauften, klagten über nicht wiedergutzumachende Verluste. Dabei war das Peinliche an der Sache, dass das EHEC-Bakterium ein sog. "ubiquitäres" Bakterium ist, also jenes, welches überall anzutreffen ist, zum Beispiel auch im rohen Fleisch. Eine Untersuchung der Veterinär- und Lebensmittelüberwachung in Nordrhein-Westfalen von über eintausend Proben ergab übrigens das ernüchternde Ergebnis, dass keine einzige Probe EHEC-Spuren aufwies. Eine Stellungnahme der DGE und der Milchindustrie lässt bis heute auf sich warten.

Schadstoffe in der Milch

Unsere Milch wird zwar auf rund einhundert Gift- und Schadstoffe untersucht. Doch es darf nicht unterschlagen werden, dass weit mehr als dreihundert verschiedene Gift- und Schadstoffe, dreimal so viel, als getestet wird, enthalten sein können.

1991 erregte eine Presseinformation des "Bundes für Umwelt und Naturschutz in Deutschland" (B.U.N.D.) die Aufmerksamkeit von Dr. Bruker. Zum dritten mal wurde schadstoffarme Milch prämiert, die sich durch extrem niedrigen Gehalten von PCB und Organochlorpestiziden auszeichnete. "Dieser Wettbewerb diente dem Zweck der Entgiftung" war im weiteren Textlaut zu lesen. Eigentlich sollte dies doch selbstverständlich sein, wird sich der Leser zu recht fragen, oder? Aber es kommt noch dreister: Hier ein Originalzitat der Pressestellungnahme:

"Bauern, die schadstoffarme Milch erzeugen, haben in der Regel höhere Produktionskosten. Die hohen Grenzwerte ermöglichen es aber den Molkereien, auch solche Milch zu verarbeiten, die hoch belastet ist. Der verantwortungsbewusste Erzeuger erhält dadurch keine Anerkennung. Dessen Milch wird benötigt, um die Milch weniger verantwortungsbewusster Erzeuger vermarkten zu können. Ein Wettbewerb um die möglichst gering belastete Milch findet dadurch innerhalb der Erzeuger einer Molkerei nicht statt."

Geht man nach Dr. Bruker, ist in dem Textlaut der Pressemitteilung von "Belastungspfaden" der Milch die Rede. Was ist damit konkret gemeint? Belastungspfade sind zum Beispiel Zukauffuttermittel, meist Importe aus anderen Ländern, in denen bei uns bereits verbotene Pestizide noch zum Einsatz kommen und dessen Rückstände im Futter und in der Milch nachweisbar sind, zum Beispiel DDT. Aber auch Siloanstriche, Schmiermittel, Hydrauliköl, Anstriche, Plastikfolien usw. lässt sich als PCB-Träger lokalisieren. "PCB ist heute praktisch überall nachweisbar." ist die ernüchternde Erkenntnis, zu der man schnell gelangt. So kommt es in der Milch und im Knochenmark zu einer Anreicherung des fünfundzwanzigtausendfachen Wertes, der noch im Boden festgestellt werden kann. Bleibt abschließend noch zu erwähnen, dass die Wiesen, auf denen Kühe noch weiden dürfen, mittlerweile kali- und phosphatüberdüngt sind.

Aus der Hexenküche der verschiedenen Milchprodukte

Dr. Bruker stellt nun verschiedene industrielle Milchprodukte vor. Er führt aus, dass der biologische Wert der Kondensmilch gleich null ist und dass auch beim Milchpulver durch die Dehydrierung alle wasserlöslichen Vitamine entzogen werden. Zusätzlich erfolgt hier eine Begasung mit Akrylnitrat, die die Haltbarkeit nochmals steigern soll. Über die Giftigkeit des Akrylnitrats verliert aber niemand ein Wort. Milchpulver ist nach den Worten von Dr. Bruker besonders verantwortungslos als Babynahrung.

Aber auch Milchmischgetränke werden vom Autor kritisiert. Man findet in ihnen kaum noch natürliche Fruchtzusätze. Chemisch-synthetische Aroma-, Farb- und Füllstoffe sind der Stand der Dinge. Natürlich darf unser "alter Bekannter", der Fabrikzucker, nicht fehlen. Für den Verbraucher, meist Kinder und Jugendliche, äußerst hinterhältig ist auch das Verschieben der Konservierungsstoffe aus dem Produkt selbst in die Fruchtzugaben, womit die Deklarationspflicht umgangen wird.

Bleibt uns nun noch der Joghurt, "des Deutschen liebstes Milchprodukt". Generell gilt eine Milcherhitzung über einhundert Grad Celsius. Auch ist die Zugabe von Enzymen üblich, wie zum Beispiel Transglutaminase, das dafür sorgt, dass der Joghurt auch "schön cremig" wird. Auch hier gilt wieder, dass es keine Deklarationspflicht für Konservierungsstoffe im Fruchtanteil gibt. Nicht ungeschoren kommen auch sog. "probiotische Joghurts" in Brukers Buch davon. Ob Nestlé's LC 1, Müllers Pro Cult, Danones Actimel, oder viele andere - für sie gilt, hört man auf die Bundesanstalt für Milchforschung in Kiel, folgendes: es ist "wissenschaftlich nicht zulässig, die neuen probiotischen Erzeugnisse in Umlauf zu bringen, da noch zu wenig über die Darmflora bekannt ist." Eine Schädlichkeit ist somit nicht ausgeschlossen, sondern wird vielmehr durch die

Praxiserfahrungen Dr. Brukers bestätigt. So zeigen Magen-Darm-empfindliche Personen beim Verzehr von Joghurt verstärkt Beschwerden im Verdauungstrakt auf.

Bei den Milchprodukten mischt auch die chemische Industrie mittlerweile kräftig mit. Einer der Schwerpunkte ist dabei ein "Milch-Ersatzprodukt". Dabei war es nicht ohne Grund bis 1990 in Deutschland verboten, Milch-Ersatzprodukte herzustellen.

Im Kapitel "Künstlicher Milchshake mit Darm-Auslaufsperrung" findet man die Fortsetzung, die diesmal in Form eines Artikels von Veit Kostka genossen werden darf. Veit Kostka ist Tierarzt an der Universität Gießen und Mitglied der "Arbeitsgemeinschaft Kritische Tiermedizin" (AGKT). Er schreibt: "Bearbeitete Schlachtabfälle, Lederabfälle, Abfälle der Fleisch- und / oder Fischindustrie, aber auch Kartoffelschälabfälle oder künstlich gezüchtete Einzeller" werden miteinander vermengt und in Säure gerührt. Das Endprodukt besitzt einen guten Geschmack und weißes bis gelbliches Aussehen.

Eines der abstrusesten Produkte ist wohl ein cholesterin- und kalorienfreier Fettersatz "made in USA", genannt "Olestra". Dieser ist zum Beispiel in Milchshakes für "Abmagerungswillige" enthalten. Dabei muss diesem Fettersatz allerdings aufgrund eines nicht resorbierten Kunstfettes ein "Anti-Anal-Leakage-Agent" (eine Schließmuskel-Auslaufsperrung) zugesetzt werden, anderenfalls wird der Verbraucher von massiven Durchfällen heimgesucht.

### Ist Kuhmilch überhaupt gesund?

Die Gabe von Kuhmilch verstößt eigentlich gegen naturgesetzliche Regeln. In der Natur findet man nämlich keinen artenübergreifenden Milchaustausch. Bekannt sind auch gesundheitliche Probleme beim Kind, wenn man auf Kuhmilch umstellt. Häufig folgen Krankheitserscheinungen wie Hautausschläge oder Schwellung der Lymphknoten; auch Durchfall oder Verstopfung ist bei Säuglingen anzufinden. Dr. Bruker erklärt, dass es bei Babys keine Auswirkungen auf Organe gibt, sondern, dass "Schädlichkeiten" direkt durch ausscheidende Organe wie Haut oder Darm erledigt werden. Auch trifft man häufig Hautausschläge bei Kindern an. Deren wahre Ursache, nämlich Stoffwechselstörungen in Folge der Milch, wird oft als Neurodermitis interpretiert.

Neben der Besserung von Schulleistungen nach dem Absetzen von Kuhmilch, verschwinden viele Erkrankungen der Atemwege, die meist von einer Schleimhautschwellung her rühren. Auch vergrößerte Mandeln bilden sich innerhalb eines Jahres auf Normalgröße zurück und sind somit in den meisten Fällen kein Grund zur Operation. Allerdings zeigen nicht alle Kinder diese Symptome auf. Rund 1/3 aller Kinder reagieren auf diese oder ähnliche Weise auf den Konsum von Kuhmilch und werden deshalb von der Medizin als "lymphatische Kinder" bezeichnet, die durch hohe Infektanfälligkeit, Schwellung der Lymphknoten und bzw. oder wiederkehrende Schleimhautkatarrhe auffallen.

### Die Calcium-Lüge

Im vierten Kapitel räumt das Autorenduo mit einem der größten Irrglauben auf: "Ohne Milch keine gesunden Knochen - die Milchlobby und die Calcium-Lüge". Hört man auf die Milchindustrie, leiden wir bald alle an Osteoporose, der gefürchteten "Knochendünne", wenn wir nicht täglich Milch und Milchprodukte zu uns nehmen.

Es ist für die Industrie nicht nur hilfreich, sondern geradezu notwendig, durch die Deklaration der Milch als wertvollen Eiweiß- und Calciumlieferanten die aufgestauten Milchseen abzutragen. Damit ist die vorher erwähnte Osteoporose eine willkommene Drohgebärde. So leidet die deutsche Bevölkerung unter einem "lawinenhaften Wachstum" an Calciummangel, seltsamerweise liegt aber Deutschland seit Jahren weltweit an der Spitze beim Milchverbrauch. Ein Widerspruch.

Da fragt man sich doch, warum gerade Calcium auserkoren wurde, als Mangelware dazustehen? Auch hier hilft Dr. Bruker weiter: Es soll eine gewisse Unentbehrlichkeit des "weißen Goldes" in die

Köpfe der Verbraucher gehämmert werden, indem man darauf - irreführenderweise - hinweist, dass andere Nahrungsmittel nicht genügend Calcium enthielten.

Ein sehr interessante Aussage der Milchlobby findet man auch in der Zeitschrift Funk-Uhr, Ausgabe 01/93 unter der Rubrik "Leser Fragen - Experten Antworten" zum Thema Vegetarismus: "Vegetarier können ihren Calciumbedarf nicht decken. Sie müssten täglich mindestens ein Kilogramm Kresse essen." Sechs Jahrzehnte Praxiserfahrung Dr. Brukers mit mehreren zehntausend Patienten mit seiner "vitalstoffreichen Ernährung" zeigen ein anderes Ergebnis.

Außerdem muss der Körper das Calcium verwerten und abbauen können. Hierzu benötigt er Vitamin D. Es geht somit nicht um einzelne biologische Nährstoffe, sondern um die Gesamtheit der Inhaltsstoffe. Eine einfache, abwechslungsreiche Ernährung mit natürlichen Lebensmitteln reicht somit vollkommen aus und wir müssen uns keinerlei Sorgen machen, dass wir irgendwo einen Mangel an Vitalstoffen haben.

Die überschüssigen Milchseen, die in den siebziger Jahren bei den Absatzstrategen der Milchindustrie für Kopfzerbrechen sorgten, führten auch zu dem genialen Plan, der als "EG Schulmilchprogramm" 1977 publik wurde. Damit gelang es "absatzpolitischen und gesundheitspolitischen Anliegen zu entsprechen". Ein Zwischenbericht zehn Jahre später zeigt auf, dass man ein "schulergerechtes Angebot an Milch und Milcherzeugnissen" bereitstellt. Wahre Lobeshymnen ertönten auf die Eiweißversorgung durch Milch, gleiches gilt für die "herrlichen Mineralien" und die allseits bekannte "Calcium-Lüge".

Dabei stützt dich dieser Zwischenbericht auch auf den Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, der aufzeigte, dass eine Versorgungslücke von Vitamin B2 bei Kinder und Jugendlichen von bis zu dreißig Prozent vorhanden ist. Dr. Bruker entgegnet hier entschieden und erklärt, dass dies "blanker Unsinn" ist. So sei ein Mangel an Vitaminen bei jedem Kind und jedem Erwachsenen vorhanden, wenn nicht genügend Frischobst und -gemüse gegessen wird. Außerdem kann nie ein Lebensmittel allein verantwortlich gemacht werden für Mineralien- und Vitaminzufuhr.

Es kam sogar soweit, dass die Milchwirtschaft Elternvertreter und Lehrer regelrechten Schulungen unterzog, um so Fuß zu fassen. Sogar örtliche "Schulmilchberater" wurden eingesetzt. "Das Schulmilchprogramm ist einer der genialsten und schlagkräftigsten Coups der Nahrungsmittelindustrie seit 1945", urteilt Dr. Bruker im weiteren Verlauf.

### Soja als Alternative?

Sojamilch wird in der Reform- und Naturkostszene als "Alternativmilch" verwendet. Nicht zuletzt werden sie von einer starken Propaganda seitens der Sojalobby unterstützt, die das "hochwertige Sojaprotein" in den Himmel lobt, nebenbei aber die Nichtexistenz von nativem Eiweiß verschweigt. Lebenserhaltendes Eiweiß ist nämlich allein jenes, welches nicht durch Hitzeeinwirkung denaturiert, sprich in seiner physikalischen und biologischen Wirksamkeit verändert wurde. Dieses native Eiweiß findet man deswegen nur im rohen, ungekochten Zustand vor.

Sojamilch und Tofu: - beides besteht aus erhitztem, gekochtem Sojabrei, wobei man unterschiedliche Konzentrationen von denaturiertem Eiweiß feststellen kann. Was viele auch nicht wissen ist, dass, um diese Sojaprodukte erst genussfähig zu machen, man sie durch Nahrungsmittelsynthetiker erst konzentriert, strukturiert und anschließend aromatisiert. Sojamilch kann deswegen auch nicht roh getrunken werden! Vielfach wird es vorher noch mit Fabrikzucker, Emulgatoren und künstlichen Aromen "aufgepeppt". So verwundert es nicht, dass man den Satz "Sojamilch hat in der Kinderernährng nichts, aber auch gar nichts zu suchen!" in fetten Lettern vorfindet.

Dr. Bruker differenziert aber dieser Stelle entscheidend, indem er hervorhebt, dass gegen Sojabohnen als Gemüse, im Eintopf, als Sprossen, als Zugabe zu Frischkost oder als qualitativ gute Sojasoße zur Geschmacksverfeinerung nichts einzuwenden ist!

Bei der Butter soll man vorzugsweise zu "Deutscher Markenbutter" greifen. Ideal wäre Sauerrahmbutter, oder auch noch Süßrahmbutter. Vorsicht ist nach den Worten von Dr. Bruker bei Verpackungen, die nur das Wort "Butter" zieren. Butterschmalz kann dagegen selbst aus Butter hergestellt werden und braucht nicht extra gekauft werden.

Ergänzung aus dem Buch "Wasser&Salz" von Barbara Hendel und Peter Ferreira:

In der so genannten "Oxford-Studie" fand man heraus, dass Kälbchen, welche die Milch ihrer Mutter in pasteurisierter Form erhielten, nach einigen Wochen starben. Das heißt, pasteurisierte Milch ist für den Körper biophysikalisch tote Nahrung und kein Lebensmittel mehr, obwohl sie chemisch die gleiche Zusammensetzung aufweist. Peter Ferreira, Biophysiker und Leiter wissenschaftlicher Forschungsarbeiten, konnte in einer Studie an Schulkindern eindeutig belegen, dass ausgerechnet die Schulkinder, welche die meiste Milch tranken, die schlechtesten Zähne und den schlechtesten Knochenbau aufwiesen.

---

[www.nahrungsergaenzung-online-shop.net/online/mentalmagazin/bedenkliche-stoffe\\_milch.htm](http://www.nahrungsergaenzung-online-shop.net/online/mentalmagazin/bedenkliche-stoffe_milch.htm)

---

### Warum Milch bedenklich sein könnte?

hat für Sie recherchiert, wieso "Iptip" auf bestimmte Stoffe bewusst verzichten könnte, warum gute Nahrungsergänzungen bewusst auf billigen Milchzucker (wie üblich bei Supermarktnahrungsergänzungen) verzichten. Natürlich sind das nur Vermutungen, aber befassen Sie sich doch einfach mal mit dem Thema Milch, Lactose oder Lactoseintoleranz. Oder noch besser, vergleichen Sie mal eine moderne pasteurisierte Milch, wenn sie sauer wird mit einer klassischen Vollmilch. Sicher beziehen sich daher folgende Ausführungen eher auf industriell hergestellte Milch:

IndustrieMilch ein Irrtum unserer Zeit?

Es muss ja einen Grund haben, dass "Iptip" bewusst auf Milch in seiner Ernährungsphilosophie verzichtet. Haben Sie sich und Ihren Lieben schon mal folgende Fragen gestellt:

### Schonmal gehört, dass...

die meisten Zivilisationskrankheiten durch den Genuss von Milchprodukten ausgelöst werden?

jede Krankheit durch eine Allergie ausgelöst werden kann?

die Milchallergie der Vorläufer für weitere Nahrungsmittelallergien ist?

sich Bluthochdruck durch Weglassen von Milchprodukten normalisiert und eine Neurodermitis durch den Verzicht auf Milchprodukte oft zu einer schnellen Besserung führt?

der Genuss von Milchprodukten auf Grund des hohen Neutralfettgehaltes im Körper zum Lymphstau führt, was bei Kindern verschiedenste Kinderkrankheiten begünstigt. Bei Erwachsenen führt der Lymphstau zu Beinanschwellungen, Erkältungskrankheiten, Abwehrschwäche, Polypen, Fettgeschwülsten, Myomen, Zysten, Gefäßverschlüssen, Schlaganfällen und Herzinfarkt?

die Milchunverträglichkeit zu Erkrankungen an Haut, Schleimhäuten und zu zunehmender Infektanfälligkeit führt, die im fortgeschrittenen Stadium zu Organ und Systemerkrankungen und anderer degenerativer Erkrankungen beiträgt?

chronischer Schnupfen, Morbus Crohn, Asthma und die Colitis Ulzerosa mit einer Milchallergie einhergehen, und dass Hauterscheinungen wie Akne, Ekzeme, Psoriasis, Rosacea, Haarausfall usw. Anzeichen einer Milchallergie sind?

Milcheiweiß zur Gewebeübersäuerung führt und damit zur Störung des SäureBasenHaushaltes?

Kuhmilch sowie die Milch anderer Tiere für Säuglinge und Kinder bis zum 9. Lebensjahr schädlich sind (Was sollte dann ab dem 9. Lebensjahr anders sein?)

die meisten Kinderdärme durch Tiermilchgaben im Säuglingsalter bereits vorgeschädigt wurden.

Dies wirkt sich bis ins hohe Alter aus und führt zu den beschriebenen oft chronischen Erkrankungen. Muttermilch schafft eine saures Darmmilieu, dass das Wachstum von

unerwünschten Bakterien und Pilzen verhindert. Kuhmilch dagegen schafft im Darm ein basisches Milieu, was ein idealer Nährboden für viele unerwünschte Organismen, besonderes für Fäulnisbakterien ist. Der Verzehr von Milchprodukten hat zur Entstehung von Brust und Darmkrebs beigetragen und die Ausbreitung der Osteoporose verstärkt. Milchprodukte zerstören die natürliche Schleimhaut im ganzen Körper. Mit der zerstörten Darmschleimhaut bricht gleichzeitig das Immunsystem zusammen und die Allergien treten auf den Plan. Auf diese Weise gelangen Substanzen in den Körper, die der Körper auf jeden Fall wieder loswerden will. Dazu bedient er sich aller zur Verfügung stehenden Ausscheidungs und Entgiftungswege, zuerst der Haut! Alle Veränderungen auf der Haut sind Ausscheidungsreaktionen auf körperfremde Stoffe, insbesondere Milchprodukte.

#### Chronische Beschwerden durch jahrelangen Industriemilchkonsum

Chronisch kommt von "Chronos" die Zeit. Zwar wird durch Verfahren wie "Ultrahocherhitzung", die Milch länger haltbar gemacht, aber genau das ist der Trugschluss. Denn durch Überkonsum ultrahocherhitzter Milch können sich eben chronisch je nach Typ viele Beschwerden anbahnen.. Aber es gibt einen weiteren Bezug zwischen Milch und Zeit? Viele Menschen trinken "HMilch" vor allem, weil sie dächten, sie hätten "keine Zeit" jeden Tag zum Bauern zu fahren. Genau hier empfiehlt es sich mit "Prinzipien der Zeitbeschaffung" zu befassen. Wer sich mehr Zeit z.B. für den täglichen Besuch beim Bauern schaffen mag oder etwas Fahrtgeld verdienen möchte, dem seien diese Prinzipien sehr empfohlen....

#### Milch in Industriejoghurt führt zu Darmbeschwerden

Einige Milchprodukte wie "Joghurt" werden zwar mit Gesundheitsaussagen assoziiert. Jedoch sollte man hier auch genau hinsehen, denn "Geschmack" muss nicht "Gesundheit" heissen. Viele Menschen sind auf Verarbeitungsmethoden der Milch in zahlreichen Joghurtprodukten empfindlich. Da hilft auch nicht, dass hier "Probiotische Kulturen" enthalten sind. Denn auch diese "probiotischen Kulturen" sollte man vergleichen und eine für sich passende Mischung finden.

#### MultivitaminMineralEnzymGranulat und Milch?

Manche reagieren auf einen Shake aus MahlzeitVital und Milch mit Blähungen. Hier empfiehlt sich statt Milch besser Triple ProteinShake zu verwenden.

→ Meiden Sie künftig Milchprodukte und sanieren Sie Ihren Darm! Am besten mit einer Darmsanierung aus Darmreiniger Bifido und einem guten Anti Parasitenmittel bis hin hin zu guten allumfassenden MultivitaminMineralEnzymGranulata.

#### Bücher zum Murks mit den Tieren

Nicht nur der Mensch wird manipuliert. Die Artverwandten hübscher "Milchmädchen" noch viel mehr. Das ist Grund, wieso "Iptip" bewusst auf Milch in den Produkten verzichtet. Mehr zum Tierschutz finden Sie in den Büchern zu planzlicher Kost. Prüfen Sie Ihre Beziehung zu den Tieren. Sind wir nicht auch irgendwo "Tiere"? Lassen Sie Ihren Horizont um Wissen zu Dr. Bruker Rohkostexperte ergänzen:

#### Informationstätigkeit "Zur Milchmädchenrechnung"

Die meisten Menschen wissen, welche Auswirkungen Milch hat, doch ändern ihr Nährverhalten nicht. Dasselbe gilt für den Punkt, dass 2040 jeder "seinen eigenen Rentner "ernähren muss.

"Iptip" hat einen ethischen Weg gefunden, eine Veränderung des Ernährungsverhaltens zu belohnen. Mit einer Informationstätigkeit über Aspekte der "Milchmädchenrechnung, Milch und Rente" können Sie bei "Iptip" die richtigen Fragen stellen, Ihr "Leben finanziell cremig schlagen"...

#### Wir fressen uns zu Tode



Galina Schatalova ist überzeugt, dass wir mit unverarbeiteter industriefreier NATURMILCH ein Lebensalter von 150 Jahren erreichen können. Sie erforschte, warum viele Produkte der Geschmacks und Farbstoffindustrie darunter auch der Milch schaden. Auch bei Nahrungsergänzungen gibt es immer noch viele Anbieter, die Milchzucker aufweisen. Die Nahrungsergänzungen der Zukunft würden nach Galina Schatalova gemeinsam von Biophysikern und Naturärzten entwickelt, denn sie sind es gewohnt, naturbezogen und fachübergreifend zu denken. So zeigen z.B. die Forschungsergebnisse der Leiterin der medizinischen Auswahlkommission für die sowjetischen Kosmonauten, Frau Dr. Schatalova: Sie fütterte Mäuse mit einem künstlichen Gemisch, das chemisch genau der Zusammensetzung von Milch entsprach mit allen nötigen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Die armen Tiere starben dabei noch schneller als diejenigen, die nur mit Wasser ernährt wurden. Mit ein paar Tropfen unbehandelter Milch zusätzlich ging es den Tierchen wieder besser.

Frau Dr. Schatalova belegte damit: Es kommt nicht allein auf das Vorhandensein aller Stoffe an, sondern auf die biologische Energie, die allem Lebendigen innewohnt. Alles, was wir zuviel essen, belastet den Körper und muss von ihm "entsorgt" werden, so dass der Mensch seine "normale Lebensdauer" von 150 Jahren nicht erreicht. ISBN: [Buch club]

#### Kontrameinung über Kuhmilch

Die meisten Menschen befassen sich erst mit dem Thema Milch, was dran sein könnte und was nicht, wenn sie dafür ein Konzept haben, das sie bezahlt. Sicher hat Milch auch viele Vorteile. Im folgenden eine eher negative Meinung zu Milch vom Heilpraktiker Wolfgang Spiller, dessen Buch Sie im Buchhandel "Macht Kuhmilch krank" erwerben können. Entscheiden Sie selbst, ob Sie sich von Wolfgang Spiller überzeugen lassen, Wolfgang Spiller setzt tiefer an, hier Wolfgang Spiller im Zitat:

#### Wolfgang Spiller mit Kritik zu Kuhmilch

Was lesen und hören wir nicht alles über Milch! Sie mache angeblich müde Männer munter sie sei für die menschliche Ernährung besonders wichtig wer Milch trinkt, braucht weniger Schmerzmittel Milch verfügt über ausreichend Calcium sie ist die geeignetste Säuglingsnahrung salopp ausgedrückt: D i e M i l c h m a c h t ' s

Um den Milchfluss nicht versiegen zu lassen, wird von cleveren Werbestrategen keine Gelegenheit versäumt, auf die Vorteile der Milch hinzuweisen, auch wenn es um so gesundheitsschädliche Produkte wie "Kinderschokolade" oder "Milchschnitte" geht. Hier heißt der Slogan: Damit bekommen Ihre Kinder noch eine Extraportion Milch!

Milch über alles! Egal, ob roh, pasteurisiert, homogenisiert, sterilisiert! Milch ist gesund – Punktum , basta!

Gerade aber, da die Sache so über jede Diskussion erhaben scheint, so unantastbar und 100 prozentig in Ordnung, habe ich mir einmal die Mühe gemacht, alles Kritische zum Thema M i l c h zusammenzutragen und über Erfahrungen aus eigenem ernährungstherapeutischen Wirken zu berichten.

Dr. Wong Hon Sum aus Kuala Lumpur teilte 1973 in einer Publikation mit: " Wo schon längere Zeit Nasenkatarrh bestand, wie bei den meisten Nasenrachenkrebsfällen, kann Milchtrinken ein Aufflammen des Krebswachstums bewirken ". Dies habe ich in meiner Praxis an einigen Fällen ebenfalls beobachtet. Hierzu möchte ich einen besonderen Fall vorstellen. Ein 69jähriger pensionierter Schuldirektor leidet seit Jahren an rezidivierenden polypösen Wucherungen in der Nase, die immer operativ entfernt werden mussten. Trotzdem hörte die Schleimhaut nicht auf, weiterzuwuchern. Außerdem leidet er seit über 30 Jahren an einem allergischen Asthma, das er durch diverse Sprays und gelegentliche Einnahme von Cortisontabletten unter Kontrolle hält. Bei genauerer Nachfrage nach seinen Eßgewohnheiten stellte sich heraus, dass sein Lieblingsgetränk Milch sei, wobei er es am Tag durchaus auf 1 bis 1 1/2 Liter bringe. Außerdem sei er ein leidenschaftlicher Käse und Quarkesser so dass meine aller erste Aufgabe darin bestand, ihn entsprechend aufzuklären und ihn auf tierisch eiweißfreie Rohkost zu setzen. Und siehe da,



innerhalb weniger Wochen verschwand sein Asthma, und die Schleimhautwucherungen haben deutlich nachgelassen.

Bestimmte Infektionskrankheiten des Nasen Rachenraumes oder der Lunge, scheinen effektiv von einer solchen Kuhmilchintoleranz herzurühren. Darüber hinaus löst das Eindringen dieser fremden Proteine bei einigen Personen Prozesse aus, die später zu allergischen Erkrankungen führen. (Enterokolitis, Ekzeme, Asthma usw.)

In der Zeitschrift "The Vegan" wird im Jahresheft 1948 darauf hingewiesen, dass der Krebs in den Gegenden der Erde am verbreitetsten auftritt, wo am meisten Milch getrunken wird. Der japanische Arzt Dr. Keiichi Morishita von der Ochanomizu Klinik, Spezialist für Blutphysiologie, erreichte aufsehenerregende Erfolge mit absolut tierisch eiweißfreier Krebsdiät. Er hat bereits Hunderte von Patienten, die z.T. an schwerem Krebs erkrankt waren, geheilt oder ihr Leiden zumindest gebessert.

Auch die Erfahrungen von Prof. Dr. William Koch an der Universität von Cleveland und Chicago zeigen, dass die Selbstheilkraft des Körpers schon bei kurzem Totalverzicht auf tierisches Eiweiß reaktiviert wird.

Wenn wir nun glauben, es handelt sich bei den eben angeführten Beobachtungen um Einzelfälle, so weist uns die Biologin und Ärztin Elisabeth Rieping anhand ethnologischer Untersuchungen daraufhin, wie z.B. Brustkrebs bei Frauen ursächlich mit Kuhmilchverzehr in Zusammenhang zu stehen scheint. Sehen wir uns einmal an, wo es auf der Welt Brustkrebs gibt. Es fällt auf, daß er dort sehr häufig auftritt, wo Kuhmilch zur Ernährung verwendet wird und zwar besonders dort, wo schon Säuglinge mit Kuhmilchprodukten "gefüttert" werden. Der Grund dieser Brustkrebsanfälligkeit liegt wahrscheinlich darin, dass der Säugling mit Viren befallen wird, die Tumore auslösen können. Da der Säugling noch kein vollfunktionsfähiges Abwehrsystem besitzt, kann dieses die eindringenden Erreger nicht erkennen. Das Virus nistet sich ein und verursacht viel später einen Tumor. Selbst der Einwand "Wir brauchen Kuhmilch nur abzukochen, um damit die Erreger abzutöten" wie uns das immer wieder von der Milchindustrie vorgegaukelt wird, wird durch umfangreiche Studien ad absurdum geführt, da der Träger der Erbinformation des Virus, die DNS, durch Kochen nicht ganz zerstört wird. Sie reicht aber aus, um einen Tumor auszulösen. Ganz im Gegenteil passiert durch das Abkochen der Milch etwas sehr Schlimmes, es werden nämlich die Enzyme zerstört, die in der Lage wären, die DNS abzubauen, so dass die Erbinformation des Virus durch den Kochprozess sogar geschützt wird. Betrachten wir einmal das Abwehrsystem des Säuglings:

Mangelnde Bildung von bestimmten Antikörpern und Abwehrcellen setzen den Säugling recht hilflos der Umwelt aus. Doch hat hier die Natur einen umfassenden Schutz eingerichtet. Lange Zeit hat man sich gewundert, warum gestillte Kinder seltener unter Infekten leiden als mit Kuhmilch ernährte Kinder. In den 60er Jahren hatte man nachweisen können, dass Immunglobuline vom Typ A in hohem Maße in der Muttermilch enthalten sind. Diese Immunglobuline passieren die Magenschranke und bilden einen immunologischen Schutzfilm auf der Darmoberfläche. Außerdem gibt die Mutter über ihre Milch Fresszellen und Lymphozyten an ihr Kind weiter, Zellen, die den Kampf gegen jede Art von Erregern aufnehmen können. Dadurch sind gestillte Säuglinge in besonderer Weise gegen Infektionen geschützt. Hinzu kommt, dass das IGA und die Fresszellen in der Lage sind, Nahrungsallergene von der Darmwand fernzuhalten. Kinder, die mit Kuhmilchpräparaten ernährt werden, haben diese Vorteile nicht, sie sind infektanfälliger, neigen stärker zu Allergien und bauen diesen Schutzfilm auf der Darmwand nur unzureichend auf. Ein Abbau dieses Immunschutzes durch Nichtstillen oder eine Fehlbesiedelung des Darmes mit Bakterien nach Antibiotika Therapien hatten nicht nur für das Kind große Nachteile, auch der Erwachsene kommt in eine verteuflte Situation, wie der Bericht aus der Zeitschrift "Federation proceedings" Band 36 Nr. 5 April 1977 darlegt. Dort heißt es u.a.:

Angeblich ist die Absorption von Makromolekülen in einer immunologisch aktiven Form durch den Darm des normalen Erwachsenen nicht möglich. Zum einen, weil sie einerseits im Darmlumen vollständig abgebaut würden, zum anderen, weil die Darmschleimhaut für Makromoleküle undurchlässig sein soll. Eine nahrungsbedingte Antigenreaktion kann nach Aufnahme von in der Nahrung enthaltenen Antigenproteinen nachgewiesen werden, wie direkte immunchemische

Messungen zeigen. Es ist klar, dass der normale Erwachsene Makromoleküle in beträchtlicher Menge über den Darm aufnimmt. Ist eine kritische Proteinkonzentration in der Umgebung der Zelle erreicht, kommt es zu einer Einstülpung der Membrane und es bilden sich intrazelluläre Vesikel. Dieser Prozess setzt sich durch eine spontane Bewegung des Vesikels im Inneren der Zelle fort. Der größte Teil der aufgenommenen Proteine wird von den Enzymen der Lysosome verdaut, kleine Mengen aber werden durch die Zelle bis zur anderen Seite der Schleimhaut befindlichen extrazellulären Flüssigkeit transportiert, wodurch ein Übertritt ins Blut oder in die Lymphe also möglich ist. Diese Proteine können, so wird vermutet, außer über den intrazellulären Transport auch auf intrazellulärem Wege diffundieren zwischen den Verbindungspunkten, durch die die Epithelzellen miteinander verschweißt sind. Der berühmte französische Ernährungswissenschaftler Guy Claude Burger merkt hierzu an:

1. Damit ist also die Theorie die Darmschranke verhindere ein Eindringen von fremden Eiweißen endgültig hinfällig. Das Eindringen von Nahrungsmittelantigenen in den Organismus und die aufgrund der Wiederholung der erfolgenden Induktion der Immuntoleranz bahnt dem Krebs geradezu den Weg.
2. Leider äußert sich diese Toleranz durch das Fehlen von Intoleranz den üblichen Lebensmitteln gegenüber. Sie wird infolgedessen von der Medizin als normal betrachtet. Paradoxerweise ist der präkanzeröse Organismus derjenige, welcher die altüberlieferten Irrtümer in der Ernährung am ehesten toleriert.

Aber Krebs ist nicht die einzige Krankheit, die ursächlich in Zusammenhang mit dem Genuss von Milch und Milchprodukten steht. Sämtliche Allergien, der rheumatische Formenkreis (Rheuma), Infektionsanfälligkeit, Tagesmüdigkeit, schlechter Appetit, Leistungsschwäche, Arteriosklerose, hoher Blutdruck, erhöhte Blutfettwerte, Schlaganfall und Diabetes müssen erwähnt werden. Auch hier ist es interessant, Forschungsergebnisse aus aller Welt zur Dokumentation heranzuziehen. So zeigt eine Untersuchung des Universitätsprofessors Dr. M. Smith vom KingsCollege Hospital in London, dass der Mensch im Blut eine heute bereits isolierbare Substanz besitzt, die als natürliches Rheumaabwehrmittel wirkt. Diese Substanz wird aber nun durch überschüssiges Tryptophan in dieser Funktion beeinträchtigt. Tryptophan, eine Aminosäure, die insbesondere in Kuhmilch häufig vorkommt, stört einige Vorgänge in unserem Organismus. Bakterielle Abbauprodukte der Aminosäure Tryptophan haben eine gewisse Giftwirkung und führen zur schädlichen Eiweißfäulnis im Darm. Diese Abbauprodukte sind z.B. Indol und Skatol.

Indol, das normalerweise nur in Spuren im Harn erscheint, da es von der Leber entgiftet wird, wird bei diesen Fäulnisprozessen nun als indoxylschwefelsaures Kalium im Harn ausgeschieden und ist als sogenanntes Indikan messbar. Ein Teil dieser Verbindung ist Indoxyl, das die Leber belastet und von ihr durch Glukoronsäure als Indoxyl Glukoronsäure entgiftet werden muss. Eine starke Vermehrung des Indikans im Urin deutet nun auf eine krankhafte, die Leber belastende Darmfäulnis hin. Eigene Untersuchungen an Neurodermitis Patienten in der Schwarzwaldklinik haben gezeigt, dass 73,5 % der Patienten dreifach positive, 14 % zwei bis einfach positive und nur 12 % negative Indikanwerte hatten. Somit bewahrheitet sich hier die These der enormen toxischen Belastung des Darmes durch Fäulnisprozesse sowie die Überlastung des Leberstoffwechsels durch den Überschuss an Indol und Skatol deutlich. Eine besondere Belastung unseres Organismus stellt, wie bereits erwähnt, die Kuhmilch dar. Die essentiellen Aminosäuren im Kuhmilcheiweiß sind im Durchschnitt zweimal so stark vertreten wie im Muttermilcheiweiß, Tryptophan kommt sogar zwei bis dreimal reichlicher vor.

Aus anderen Untersuchungen weiß man, dass zuviel Nahrungseiweiß nicht nur zu ernster Harnsäurebelastung führt und durch Fäulnisvorgänge die gesunde Darmflora mit Giftstoffen verdirbt, sondern dank der Anhäufung von Aminosäuren wie Tryptophan, Tyrosin, Methionin u.a. einen Prozess vorzeitigen Alterns auslösen kann. Das Cholesterin in der Nahrung potenziert diesen Prozess noch. Bei dieser sogenannten Amyloidose wird im Mesenchym ein Gemisch aus Eiweißstoffen, das Amyloid, abgelagert, das den befallenen Organen eine wächserne, speckige Beschaffenheit gibt und sie entarten lässt. Folgeerkrankungen, wie Arteriosklerose und Diabetes sind möglich, was wir bei den Eiweißspeicherkrankheiten und den von Prof. Wendt aufgestellten Theorien nachvollziehen können.

Bekannt ist so ergab eine Studie von C.A. Stuart, veröffentlicht in der Zeitschrift "Clinic Allergy" 1984, dass bei Kindern durch Eiweißstoffe der Kuhmilch das Entstehen einer Allergie begünstigt werden kann. Besonders die Bestandteile  $\beta$  Lactoglobulin und Kasein rufen Allergien bei Kindern hervor. Bei dem Entstehen des Milchschorfes und der im späteren Klein und Kindesalter zu beobachtenden Neurodermitis scheinen diese Eiweißstoffe ursächlich mitverantwortlich zu sein.  $\beta$  Lactoglobulin konnte in der Muttermilch von 5 Müttern von insgesamt 28 Müttern nachgewiesen werden. Bei 13 von 28 Müttern war darüber hinaus das von der Kuhmilch stammende Kasein in der Muttermilch nachweisbar.

Höpl schreibt hierzu: Der menschliche Organismus ist keineswegs tiermilchfreundlich, im Gegenteil. Im Körper der meisten Kinder, die mit Kuhmilch ernährt werden, bilden sich alsbald Antikörper gegen diese Fremdstoffe, vor allem gegen das  $\beta$  Lactoglobulin, das ja in der Muttermilch nicht vorkommt. Babys, die schon einmal eine Milchintoleranz durchgemacht haben, bekommen Milch häufig nur in Kliniken unter entsprechender ärztlicher Aufsicht verabreicht, da Kuhmilch durch einen anaphylaktischen Schock zum Tode führen kann. So sieht es das Gesetz in Frankreich vor.

Um beispielsweise den wichtigsten Milcheiweißbestandteil, das Kasein, vorverdauen zu können, verfügt der Säugling zwar über das Labferment Chymosin, aber er ist auf den weit kleineren Kaseingehalt der eiweißärmeren Muttermilch eingestellt. Später fehlt es ihm überhaupt an jenem Ferment. Michel Odent hat dazu festgestellt: Kasein bildet in der Muttermilch noch nicht 1/3 der Eiweißstoffe. Die Muttermilch gerinnt feinflockig und wird vom Magensaft mit weniger saurem pH Wert zersetzt. Selbst bei 4 facher Verdünnung enthält die industriell verarbeitete Milch immer noch doppelt soviel Eiweiß wie notwendig. Das ist eine Vergeudung, die aufgrund der dynamisch spezifischen Wirkungen eine zusätzliche Verausgabung von Energie sowie eine Belastung von Leber und Nieren nach sich zieht.

Die Stoffwechselorgane Leber und Niere sind beim heranwachsenden Säugling noch unreif. Durch das niedrige Angebot an Eiweißbauprodukten und Mineralien bei gestillten Kindern wird die Niere in besonderer Weise geschont. Eben solches passiert mit der Leber. Die Verstoffwechslung der Eiweißbausteine in der Leber des Säuglings ist nur begrenzt möglich. Eine Zufuhr von Kuhmilch mit ihrem hohen Eiweiß und Mineralgehalt, die für das Kalb ideal ist, führt zu einer nicht vertretbaren Belastung dieser beiden Ausscheidungsorgane. Somit hat Michel Odent recht, wenn er von einer sinnlosen Verausgabung von Energie spricht. Prof. Eberhard Schmitt von der Universitäts Kinderklinik Düsseldorf sagt zurecht: "Es gibt bei Muttermilch keine Stoffwechselüberlastungen der noch unreifen Stoffwechselorgane wie Leber oder Niere, die auf diese Weise geschont werden und im Erkrankungsfalle nicht so schnell entgleisen."

Vor ein ähnliches Problem stellt uns der Milchzucker in der Kuhmilch, der im Verdauungsvorgang in Glykose und Galaktose gespalten werden muss. Dem Neugeborenen gibt die Natur beim Menschen und Säugetier in dem Enzym Laktase das nötige Spaltungsferment mit. Beim Erwachsenen ist es selten ausreichend vorhanden. Vergleichen wir auch hier Muttermilch mit Kuhmilch, so fällt auf, wie ungeeignet Milch für die Ernährung ist. Glucoside = Zuckerstoffe enthält die Muttermilch 70g/Liter, davon 8g stickstoffhaltige Oligosaccharide, also Zucker Eiweißverbindungen, welche die Entwicklung der für den Säugling so wichtigen, sich von Milchzucker ernährenden Darmflora fördern; doch Kuhmilch hat nur 50g, ausschließlich in Form von Laktose. Laktoseintoleranz, also Unverträglichkeit dieses Kuhmilchzuckers, ist eine der häufigsten Unverträglichkeiten auf der gesamten Welt. In den USA und Europa leiden über 80% der Bevölkerung an dieser Laktoseintoleranz, in den asiatischen und afrikanischen Staaten ist dieser Prozentsatz noch höher.

#### Milchallergie und Laktoseintoleranz

Viele Menschen leiden an einer Milchallergie und haben einen jahrelangen Leidensweg hinter sich. Je nach Schweregrad der Allergie muß auf Milchprodukte, wie Nahrungsergänzungen ohne Milchzuckerträgerbasis verzichtet werden. Laktosearmer Hartkäse und Quark, sowie geringe Mengen versteckter Laktose werden teilweise noch vertragen. Fehlt das Enzym Laktase im Körper, kann Milchzucker nicht verdaut werden; es besteht eine seltene Laktoseintoleranz. Wurde bei Patienten eine dieser Erkrankungen diagnostiziert, muß auf Milch, eines der wichtigsten

Lebensmittel in unserem Kulturraum, verzichtet werden. Da Milchprodukte nicht nur sichtbar in allen Fertiglebensmitteln u.a. auch vielen Nahrungsergänzungen aus dem Supermarkt enthalten sein können, ist diese Diät besonders kompliziert und schwierig einzuhalten. Eine Besserung des Gesundheitszustandes tritt sofort nach strenger laktosefreier Diät ein. Eine Nichteinhaltung der Diät bedeutet eine schwere Gesundheitsstörung, die je nach Art der Erkrankung sogar tödlich sein kann. Genaue Anleitungen, Ratschläge, Einkaufslisten und praktische Tipps für zu Hause lässt sich über einen Ratgeber anfragen. ISBN: [Buch club]

Einen interessanten Aspekt zeigt uns auch hier Prof. Schmitt von der UniversitätsKinderklinik Düsseldorf auf. In einem Vortrag am 20.10.84 sagte er: "In der Kohlenhydratfraktion findet sich ein hoher Anteil von Mehrfachzuckern (etwa 20 % der Kohlenhydrate der Frauenmilch und nur etwa 0,5 % der Kuhmilch). Diese Mehrfachzucker sind in der Lage, Grippeviren von den Zellwänden abzulenken und damit eine unspezifische Barriere gegen Virusinfektionen zu bilden. Schließlich trägt der Milchzuckergehalt der Muttermilch dazu bei, durch eine besonders langsame Abbauweise beim gestillten Kind bis in den Dickdarm vorzudringen, dort durch Gärungsprozesse den Stuhl etwas anzusäuern und damit ein Milieu zu schaffen, in welchem bestimmte pathogene Kolibakterien wiederum nicht gedeihen können."

Jetzt können Sie sich bestimmt den Unsinn vorstellen, sogenannte Entwicklungsländer mit milchpulverhaltigen Präparaten zu versorgen. Dies öffnet dort degenerativen und infektiösen Zivilisationskrankheiten Tür und Tor.

Am ausgeprägtesten aber sind die Unterschiede hinsichtlich der hydroelektrolytischen Zusammensetzung und des osmotischen Drucks, denn Kuhmilch enthält gegenüber der Muttermilch das 4-fache an Mineralsalzen. Unter manchen Bedingungen wird nach oben hin die Grenze zur Salzkonzentration des Urins erreicht. Zugunsten der Muttermilch ist außerdem noch zu sagen, dass sie einen höheren Gehalt an assimilierbarem Eisen enthält und ein besseres Gleichgewicht zwischen Calcium und Phosphor aufweist.

Viele Autoren der Milchindustrie verdrehen diese Tatsachen oder sie stellen Behauptungen auf, die für den Laien nicht nachvollziehbar weil undurchschaubar sind. So heißt es in einem Artikel über Milch im Heft "Chancen" 7/88: Milch ist für die Ernährung des Menschen besonders wichtig. Ein halber Liter deckt den Tagesbedarf des Menschen Calcium zu 50%, Phosphor zu 50%, Vitamin B zu 48%, Fett zu 22%, Eiweiß zu 33%, Kalorien zu 16%. Es wird auch hier wieder dem Verbraucher eingesuggeriert:  
Milch ist doch gesund.

Kuhmilch dagegen ist außerordentlich arm an Eisen. Nur der hohe Eisenvorrat des Säuglings in der Leber schützt ihn kurzfristig vor Eisenmangel und Anämie bei Kuhmilchernährung, Babynahrung und anderer Milchfertigprodukten. Der größte Irrtum bezüglich Kuhmilch besteht darin, dass wir glauben, Milch liefere uns genügend Calcium, ein lebenswichtiges Element.

Für eine optimale Verwertung des Calciums, bedarf es nicht nur eines ausreichenden Vorhandenseins an Vitamin D, sondern dass die Nahrung auch frei von Säureüberschüssen ist. Zur Neutralisierung der Säure im Harn benötigt der Körper Calcium, das damit verloren geht. Außerdem muss er genügend Eisen aufnehmen, das als unübertreffliche Leitschiene für bestmögliche Verteilung und Wirkung des Calciums im Körper sorgt. Prof. H. Selye in Kanada hat nachgewiesen, dass es nicht mehr vertretbar ist, die Verwertbarkeit bei Calcium mit dem Calcium Phosphor Quotienten, also an gleichzeitigen Phosphorgehalt zu errechnen.

Wir müssen wissen, dass zur Neutralisierung von Phosphorsäure jeweils mehr oder weniger Calcium verloren geht. Höppl führt in seinem Aufsatz "Nichts vom Tier" dazu auf: "Es wird dem Calcium der Milch noch allzu häufig ein ungewöhnlicher Nutzeffekt mit dem Hinweis bescheinigt, das sie nur halb soviel Phosphor enthalte. In diesem Mengenverhältnis unterscheiden sich die hier gemeinte Kuhmilch und die Muttermilch nicht sehr stark voneinander. Kuhmilch weist jedoch 3-4 mal soviel Calcium und 4-5 mal soviel Phosphor auf wie Muttermilch. Dieser hohe Phosphorgehalt

und die Alkalisierung des Darmmilieus bewirken, dass mehr als 2/3 des Calciums im Darm zurückbehalten werden. Daraus entsteht bei den mit Kuhmilch Ernährten eine erhebliche Neigung zur Hypokalzämie." (=Verminderung des Kalziumgehalts im Blut )

Interessant in diesem Zusammenhang erscheint mir eine Studie von Dr. Bekha und Dr. Linbowiler der Universität von Visconcent, die das Phänomen entdeckten, dass eine zu hohe Proteinzufuhr, Calciumverluste verursachte.

Wenn z.B. die tägliche Proteinzufuhr 47 g betrug, wurden 31 mg von 500 mg Calcium vom Körper zurückbehalten. Stieg der tägliche Proteinkonsum auf 92 g, so betrug die Calciumzurückhaltung des Körpers minus 58 mg. Betrug der Proteinkonsum 142 g, so wurden minus 120 mg zurückbehalten. Es wurde festgestellt, dass dieser Calciumverlust durch den Harn stattfindet. Ältere Menschen, die große Mengen Protein, z.B. in Form von Quark, zu sich nehmen, sind deshalb weitaus osteoporoseanfälliger als Vegetarier. Also begünstigt Kuhmilch nicht die Aufnahme von Calcium, sondern im Gegenteil" sie sorgt für eine Calciumunterversorgung. Ebenso kann eine zu hohe Zufuhr von tierischem Eiweiß zu hohen Phosphorwerten führen und Calcium unterdrücken. Das ideale Calcium Phosphor Verhältnisse der diätischen Zufuhr beträgt 0,7 bis 1,0. Daher überrascht es nicht, dass Calciummangel gerade bei starken Milchtrinkern und Käseessern, die zudem unter Resorptionsstörungen leiden, gefunden werden.

Resorptionsstörungen, Calciummangel, artfremdes Eiweiß, Ammoniakverbindungen, das sind die Voraussetzungen, unseren Körper zu schädigen, ihn zum Allergiker zu machen. Die heute immer noch verharmloste Allergie auf Milch und deren Produkte hat viel Leid und sogar Tod über unsere Kinder gebracht. Erkältungsneigung, Asthma, Milchschorf, Ekzeme, Bronchitis, Tonsillitis, Polypenwucherungen in der Nase und Infektionskrankheiten werden durch den Genuss von Milch begünstigt. Was müssen viele an primär chronischer Polyarthritiserkrankter über sich ergehen lassen, weil ihre Ärzte so wenig von Ernährung wissen und damit nicht beurteilen können wie gefährlich das alltägliche Essen für den rheumakranken Patienten sein kann. Diese Menschen allergisieren sich Tag für Tag, bis ihre Gelenke durch allergische, entzündliche Prozesse derart ruiniert sind, dass sie ein künstliches Hüftgelenk implantiert bekommen müssen oder nur noch an Krücken daherkommen können. Neben der chemischen Industrie trägt wohl die Zucker und Milchindustrie die Verantwortung für ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten. Wirtschaftliche Interessen rangieren vor gesundheitlicher Aufklärung.

Welche Blüten manipulierte Fehlinformationen an die Bevölkerung treiben können, möchte ich ihnen an einem ganz konkreten Beispiel verdeutlichen. Der Lebensmittelchemiker Udo Pollmer schreibt in seinem Artikel „Alles über Milch“ in Heft „Chancen“ 7/88 folgendes: „Gegen die Homogenisierung wurden kürzlich Bedenken laut. Unlängst wurden Forschungsberichte aus Dänemark veröffentlicht, wonach einigen Eltern von Kleinkindern mit Milchallergie aufgefallen war, dass ihre Kinder frische Milch vom Bauernhof problemlos vertrugen, nicht aber Molkereimilch. Tierversuche zeigten, daß die Allergenität von Milch durch die Homogenisierung um das 20 fache steigt.“ Dagegen heißt es in einem Artikel der in verschiedenen Zeitungen lanziert wurde u.a. Naturbelassene Lebensmittel, wie z.B. Kuhmilch, Hühnerei, Gemüse, Honig und Nüsse können besonders bei Kindern unangenehme Allergien auslösen. Denn frische Kuhmilch vom Bauernhof, um nur ein Beispiel zu nennen, enthält weit mehr Allergene, als die bei den Kindern nicht so beliebte H Milch.

Was stimmt denn nun? Oder sind beide Aussagen falsch? Wie soll sich der Verbraucher hier zurechtfinden?

Unterschiedliche Interessengruppen versuchen hier auf übelste, fast kriminelle Art und Weise, ein Produkt an den Mann zu bringen, das – wie bereits erwähnt doch nur für das Kalb die beste Nahrung darstellt. Aber von wirklicher Aufklärung kann hier keine Rede sein.

Zum Schluss muss ich noch auf einen Einwand eingehen, der immer wieder vorgebracht wird, nämlich, dass durch Milchsäuregärung und rechtsdrehende Milchsäure die Kuhmilch aufgewertet werde und somit dem menschlichen Organismus zuträglicher sei. Doch lassen wir auch hier kompetente Wissenschaftler zu Wort kommen.

Dr. Z. Stefan, Chefchirurg am Imperial Bodyguard Hospital in Addis Abbeba erklärte hierzu: "Die spezifisch thermische Wirkung der Proteine tierischer Herkunft, Quark und Sauermilch gehören dazu, unterstützen das kanzerogene, also krebserzeugende Terrain. Besser führt man dem Organismus die Milchsäure ohne die Nachteile des Quarks und Joghurts zu, mit Sauerkraut, Sauergurken usw."

Was bedeuten die Begriffe „rechtsdrehende oder linksdrehende Milchsäure" eigentlich ? Dazu müssen wir wissen, dass Milchsäure zum einen aus der Nahrung und zum anderen aus der Produktion der Darmbakterien aufgenommen wird. Außerdem entsteht sie im menschlichen Organismus in den Zellen beim Abbau von Glykogen. Sie bildet ein ausgesprochenes Übergangsprodukt beim Auf und Abbau vieler Substanzen. Im menschlichen Organismus ist aber nur die rechtsdrehende Milchsäure physiologisch anzusehen, während die linksdrehende Milchsäure als unphysiologisch betrachtet werden muss.

Dr. Abele beschreibt im „Naturarzt“ 2/87 die Unterschiede wie folgt:

'Man kann sich beide Milchsäuren als räumliche Struktur vorstellen, wie zwei eineiige Zwillinge, die wirklich alles gemeinsam haben, diese stehen nebeneinander. Der eine hält aber in der rechten Hand einen Ball hoch, der andere in der linken Hand. Wenn nun aus einem Apparat polarisiertes Licht auf diese beiden Zwillinge fällt, so würden die Schwingungsebenen des Lichtes bei der rechtsdrehenden Milchsäure auch rechts abgelenkt, wir sprechen dann von der rechtsdrehenden Linksmilchsäure. Der andere Milchsäurezwilling wäre also der linksdrehende Rechtsmilchsäurezwilling. Links und rechts werden im lateinischen mit L und D bezeichnet. (+) = rechtsdrehend, ( ) = linksdrehend. Die linksdrehende Milchsäure die aus dem Nahrungsabbau in den Stoffwechsel gerät, wird wesentlich schlechter oxidiert und mangelhaft umgesetzt und ausgeschieden. Wenn man einem stoffwechselgesunden Erwachsenen mit der Nahrung linksdrehende Milchsäure zuführt, so werden im 24 Stunden Harn bei Frauen im Mittel nur 1,2 % und 2,2 % ausgeschieden. Versuchspersonen, die 100 mg oder 150 mg pro kg Körpergewicht dieser Milchsäure schlucken mussten, wurden leicht dösiger und benommen. Leber und Nieren sind im gleichen Maße am Umsatz dieser linksdrehenden Milchsäure beteiligt. Somit stellt der Stoffwechsel der linksdrehenden Milchsäure ein Problem dar. Man schätzt heute, dass pro Tag höchstens 75 mg pro kg Körpergewicht aufgenommen werden können. Untersuchungen von Lebensmitteln zeigen aber, dass Buttermilch 3,5 mg pro ml, Bio Joghurt 6,77 mg pro ml Milchsäure aufweisen. Drei Becher Joghurt ergeben also 3046 mg dieser gefährlichen Säure. Die rechtsdrehende Milchsäure dagegen ist ein stoffwechselaktivierendes und die Zellatmung förderndes Produkt. Daher milchsauer eingelegtes Gemüse bevorzugen!

Viel bleibt nicht mehr übrig, was zum komplexen Thema Milch zu sagen wäre. Die Aufnahme von Vitamin B 12 und dessen Bedeutung sei der Vollständigkeit halber noch erwähnt. Ein Argument, das von den Befürwortern des Milchkonsums oft vorgebracht wird, ist der Hinweis, dass wir tierische Nahrung zu uns nehmen müssen, um dem Körper das lebensnotwendige Vitamin B 12 zuzuführen. Auch hier lässt sich anhand wissenschaftlicher Lehrbücher der Gegenbeweis antreten. So schreiben die Professoren Löffler und Petrides u.a. in dem Universitätsstandardwerk "Physiologische Chemie":

"Nur Mikroorganismen, zu den auch die Bakterien der Darmflora gehören, können dieses Vitamin synthetisieren, bis zum 7 fachen des tägl. Bedarfs".

Des Weiteren besitzen gekeimte Sojabohnen außer ihrem hohen Eiweißanteil sehr viel Vitamin B 12 und zu guter Letzt entsteht im milchsauer vergorenen Gemüse Vitamin B 12. Der Vorwurf, der immer wieder zu hören ist, Veganer und Vegetarier litten gehäuft unter Anämien, weil sie keine oder wenig tierische Produkte zu sich nehmen, ist überhaupt nicht gerechtfertigt.

Denn die wahre Ursache einer perniziösen Anämie, z.B. – und auch hier helfe uns die sogenannte Wissenschaft weiter fänden wir in folgendem Umstand: Länger dauernder Cobalaminmangel ( Vit. B 12 Mangel) verursacht die perniziöse Anämie, der in den meisten Fällen nicht eine Vitaminmangelernährung, z.B. durch eine strenge vegetarische Kost, sondern eine gestörte intestinale Resorption aufgrund der Atrophie der Magenschleimhaut zugrunde liegt. Dadurch wird der Intrinsic Faktor nicht mehr in ausreichender Menge gebildet. Patienten mit einer vollständigen Magenresektion entwickeln einen Cobalaminmangel jedoch erst nach 2-3 Jahren, weil die Leber beträchtliche Mengen Cobalamin speichert.

Ich glaube überzeugend dargelegt zu haben, dass Milch für unsere tägliche Nahrung unbedeutend geworden ist; im Gegenteil sie muss neben Industriezucker zu den ursächlichsten Krankheitsfaktoren gezählt werden. Machen wir mit der energieverschwendenden, ökologisch nutzlosen und unsere Gesundheit gefährdenden Milchwirtschaft endlich Schluss!

Die wertvollen Ackerflächen, die uns durch die Viehwirtschaft verloren gehen, könnten endlich für sinnvollen, gesunderhaltenden Getreide, Obst und Gemüseanbau verwendet werden.



[www.vegetarismus.ch/info/21.htm](http://www.vegetarismus.ch/info/21.htm)

### Mythos Milch

Die Milch ist von vielerlei Mythen umgeben: «Ohne Milch zuwenig Kalzium», «Jedes Kind braucht (Kuh-)Milch», «Milch ist gesund» usw. Erst auf den zweiten Blick merkt man, dass dies nicht den Tatsachen entspricht, sondern dass diese Vorurteile auf die massiven Werbeaufwendungen der Milchindustrie in den letzten Jahrzehnten zurückzuführen sind. Bedenkt man, dass 1998 in der Schweiz 3'897'000'000 kg (= 3,9 Millionen Tonnen) Milch produziert wurden, so versteht man die Anstrengungen der Milchlobby. Ob gesund oder nicht: Die subventionierte Milch muss konsumiert werden!

### Naturgesetze

In der Natur ist es nicht vorgesehen, dass ein Tier (oder der Mensch) artfremde Milch konsumiert. Zudem ist der Mensch das einzige Lebewesen, das sich noch im Erwachsenenalter nicht von der Milch trennen kann. Er hält ein solches naturwidriges Verhalten sogar für lebensnotwendig!

Eine Kuh muss gekalbt haben, bevor sie Milch geben kann. Um einen möglichst grossen Profit aus den Milchkühen herauszuschlagen, werden sie jährlich (künstlich) besamt und während der Trächtigkeit bis wenige Wochen vor der nächsten Geburt weiter gemolken.

Was geschieht mit den unzähligen Kälbern? Fast alle entreisst man ihrer Mutter bereits kurz nach der Geburt. Die Kühe sind danach tagelang unruhig, muhen und suchen nach ihrem Kälbchen, da die Bindung der Mutterkuh zu ihrem Kalb sehr stark ist. Alle männlichen und die meisten der weiblichen Kälber werden für zartes Kalbfleisch getötet. Dieses Schicksal erleiden in der Schweiz jedes Jahr 300'000 Kälber im Alter von 3 bis 4 Monaten.

Die «Milchleistung» der Kühe wurde, vor allem in den letzten Jahrzehnten, stark gesteigert. Heute ist man bereits bei über 5000 Liter Milch pro Jahr angelangt. Dies führt zu vielen gesundheitlichen Problemen bei den Kühen (insbesondere Euterentzündungen). Die vorbeugende Antibiotikabehandlung der Zitzen von Milchkühen ist deshalb bereits weit verbreitet. Auch die Zusammensetzung der Milch wurde durch die Züchtung der heutigen «Hochleistungsmilchmaschinen» (leider werden die Kühe immer mehr als solche behandelt) stark in Mitleidenschaft gezogen. Dies führte bereits so weit, dass man Kälber kaum mehr mit der Milch ihrer Mütter grossziehen kann! Sogar für Kälber fehlen bereits wichtige Vitalstoffe in der Milch heutiger Hochleistungskühe.

Nach wenigen Jahren nimmt die Milchleistung der Kühe so stark ab, dass sie aus wirtschaftlichen Gründen geschlachtet werden.

### Konzentration der Gifte

Ähnlich wie beim Fleisch werden auch bei der Milch die Schadstoffe, die das Rind über die Nahrung aufnimmt, konzentriert an den Konsumenten weitergegeben. Fleisch enthält im Schnitt 14-mal mehr Pestizide als pflanzliche Nahrungsmittel; Milchprodukte enthalten 5-mal so viel. [1] Es ist auch nicht verwunderlich, dass eine Frau diese Giftstoffe, die sie durch ihre Nahrung ständig aufnimmt, auch in ihrer Milch in hoher Konzentration ihrem Säugling weitergibt. Bei den zahlreichen Untersuchungen der menschlichen Muttermilch konnte man feststellen, dass sich in der Muttermilch umso mehr giftige Substanzen aufsummieren, je mehr Fleisch (inkl. Geflügel und Fisch), Eier und Milch(-produkte) die Mutter konsumiert hat. [2] Eine im «New England Journal of Medicine» publizierte Studie stellte sogar fest, dass selbst die schlechtesten Werte der Milch von vegetarisch lebenden Müttern noch besser sind als die besten Werte von nicht vegetarisch lebenden Müttern (im Schnitt war die Vergiftung der Muttermilch von vegan lebenden Müttern 35-mal tiefer als diejenige des Durchschnitts)! [3]

Wenn man sich von pflanzlichen Nahrungsmitteln ernährt, ist die Konzentration der Giftstoffe zwangsläufig niedriger, als wenn die Pflanzen zuerst an Tiere verfüttert werden und man deren Milch oder Fleisch zu sich nimmt. Ausserdem werden durch diese Verkürzung der Nahrungskette auch Nahrungsmittel, Land und Energie eingespart.

#### Positive Aspekte der Milch

Leider lässt sich mit sogenannten wissenschaftlichen Studien heute fast alles beweisen. Deshalb kann man natürlich auch obige Aussagen in Frage stellen. Auch die Ernährungswissenschaftler haben einige gute wissenschaftliche Gründe für ihre Behauptung, dass Milch zumindest nicht krank macht (wenn sie nicht im Säuglingsalter konsumiert wird!). Da die Milchindustrie jedes Jahr Zigmillionen in die Milchwerbung investiert, erübrigt es sich, hier auf eventuelle positive Aspekte der Milch in der menschlichen Ernährung einzugehen.

Aus ethischen Gesichtspunkten ist, zumindest bei der heute üblichen Produktionsweise, der Kuhmilchkonsum eindeutig nicht akzeptabel.

Ausserdem hat sich die Milch in den letzten Jahrzehnten auch in ihrer Qualität eindeutig verschlechtert, was man nur schon daran sieht, dass 1980 eine Kuh 4180 Liter Milch pro Jahr gab und 1998 bereits 5350 Liter pro Jahr produzieren musste, Tendenz weiter steigend ...

#### Veganernährung

All dies könnte durch eine rein pflanzliche (= vegane) Ernährungsweise vermieden werden. Die Millionen Veganer, die nie tierische Produkte konsumieren, beweisen, dass dies, im Gegensatz zur Propaganda der Milchlobby, keinerlei gesundheitliche Nachteile bringt. Der Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Claus Leitzmann von der Justus-Liebig-Universität in Giessen schreibt dazu:

«Studien mit Veganern, die weltweit, aber auch von uns durchgeführt wurden, zeigen, dass Veganer im Durchschnitt deutlich gesünder sind als die allgemeine Bevölkerung. Körpergewicht, Blutdruck, Blutfett- und Cholesterinwerte, Nierenfunktion sowie Gesundheitsstatus allgemein liegen häufiger im Normalbereich.

Neben diesen positiven Aspekten bewirkt die vegane Ernährungsweise gleichzeitig, dass die Umwelt weniger zerstört wird (Gülle und Methan durch Tierhaltung), dass die sogenannten Entwicklungsländer eigenständiger werden (kein Import von Futtermitteln) und dass Tiere artgerecht behandelt werden. Dadurch werden Tierzucht, Tierhaltung, Tiertransporte und Tierversuche vermindert und könnten teilweise ganz entfallen. Wenn alle Menschen vegan leben würden, sähe es besser um die Gesundheit der Menschen, der Umwelt und der Gesellschaft aus. Es gilt, dieses Potential zu nutzen.»

Und T. Colin Campbell von der Cornell-Universität beschreibt das Resultat seiner langjährigen Chinastudie:

«Wir fanden heraus, dass Leute, welche sich zu 100 Prozent rein pflanzlich ernähren, einen bleibenden gesundheitlichen Vorteil davon hatten. Selbst wenn man nur 10 bis 20 Prozent tierisches Eiweiss in der Ernährung hat, kann dies bereits ein Problem darstellen.»

Auf die Frage, ob er mit «tierischem Protein» Fleisch und Milchprodukte meine, antwortete er:

«Oh, absolut.»

**Tatsächlich ist es so, dass je höher der Konsum an Milchprodukten, desto höher ist auch das Risiko der Osteoporose**, und nicht etwa umgekehrt. Und Prostatakrebs ist sehr eng gekoppelt mit dem Konsum von Milch. Auch mit dem Konsum von fettarmer Milch.»

### Weiterführende Literatur:

- Maria Rollinger: Milch besser nicht, Jou-Verlag, 2004, Fr. 29.–, ISBN 3-00-013125-6. Die umfassendste wissenschaftliche Analyse der heutigen Milch.
- Robbins, John: Food Revolution, Nietsch-Verlag, 2003, Fr. 33.60, ISBN 3-934647-50-2.
- Grundlagenwerk der EarthSave Foundation. Zeigt alle negativen Auswirkungen einer fleisch- und milchorientierten Ernährung auf. Schwerpunkt: Gesundheit mit umfangreichen wissenschaftlichen Quellenangaben.
- Gill Langley MA PhD: Vegan Nutrition a survey of research , 121 Seiten, The Vegan Society Ltd, ISBN 0-907337-15-5, 2. Auflage 1991, Fr. 20.40. Eine gute (englische) Zusammenfassung fast aller medizinischen Studien über die vegane Ernährung. Mit der umfangreichsten Quellsammlung zu diesem Thema, inkl. Hinweise auf weiterführende Literatur.
- Frank A. Oski, M.D.: Don't Drink Your Milk! New Frightening Medical Facts About the World's most Overrated Nutrient, 92 Seiten, Teach Services, New York, ISBN 0-945383-34-7, Fr. 21.70. Zusammenstellung der medizinischen Fakten gegen die Milch, in leicht lesbarem, allgemein verständlichem Englisch.
- R. Moll/W. Spiller: Schachmatt den Allergien, Schnitzer, 1994, ISBN 3-922894-34-8, Fr. 26.80. Zeigt Zusammenhang zum Milchkonsum.
- Frese/Gutschenreiter: Das grosse Handbuch der vegetarischen Vollwert-Ernährung – Frei von tierischem Fett und tierischem Eiweiss, 478 Seiten, Eigenverlag: M. und H. Frese, Allensteiner-Weg 1, D-25524 Itzehoe, Fr. 59.–. Enthält über 420 Rezepte und einen umfangreichen theoretischen Teil.
- Michael Klaper, M.D.: Pregnancy, Children, and the Vegan Diet, 109 Seiten, Gentle World, 1994, ISBN 0-9614248-2-6, Fr. 23.40.
- Michael Klaper, M.D.: Vegan Nutrition: Pure and Simple, 96 Seiten, Gentle World, 1994, ISBN 0-9614248-7-7, Fr. 17.90.
- Dr. med. M. O. Bruker und Dr. phil. Mathias Jung: Der Murks mit der Milch , 240 Seiten, emu-Verlag, ISBN 3-89189-045-1, Fr. 25.50. Stellt die Lügen der «Milchmafia» bloss.
- Robert Cohen: Milk – The Deadly Poison, Jan 1998, Argus Publishing, Inc., Englewood Cliffs, NJ. Eine deutsche Version dazu ist in einer Zusammenfassung online verfügbar!
- White Lies – The health consequences of consuming cow's milk. A scientific report by Dr Justine Butler, VVF Health Campaigner, Forewords by Professor T. Colin Campbell and Professor Jane Plant CBE. Dieser 85-seitige wissenschaftliche Report ist vollständig im Internet als PDF herunterladbar. Allein die Referenzen zu den diesem Report zugrunde liegenden wissenschaftlichen Studien füllen 8 Seiten

### Weitere Infos zum Thema im Internet (auf Deutsch und Englisch):

#### Links zu deutschsprachigen Artikeln:

- Die Muttermilch von Vegetarierinnen und Veganerinnen ist gesünder, Vegi-Info 2005/3.
- Biokühe gleich krank wie die konventionellen, Vegi-Info 2005/4.
- Vorbeugung von Osteoporose, SVV-Infotext.
- Auch Vegetarier für Rindertötung verantwortlich: Artikel in der TAZ über das Problem der Rindfleischkonsumabnahme und Milchkonsumzunahme durch BSE-Angst der deutschen Konsumenten.
- Die Milch den Kühen (Seite von PETA).
- Kuhmilch-Allergie: für Notfallset sorgen!, Ärzte-Zeitung, 16.7.2002.
- Schokolade ohne Milch ist gesünder, Original-Artikel auf Spiegel Online: 8.2003.
- Buchtipp: Die Milch kritisch betrachtet, Vegi-Info 2004/4.
- Mythos Milch – wie (un)gesund ist sie wirklich?, Doris Balsiger, Gesundheitsberaterin AAMI, Vegi-Info 1999/4.
- Ernährungsberaterin Marie-Luise Stettler: Kuhmilch – Nutzen oder Schaden für die Menschheit. (umfangreicher Artikel)
- Enteritis-Gefahr durch Milch nicht zu unterschätzen. Rohmilch von Kühen kann mit Campylobacter jejuni kontaminiert sein. Milch muss abgekocht werden. Ärzte-Zeitung, 4.11.1999.
- Keine Rohmilch für kleine Kinder! Ärzte-Zeitung, 13.11.2001.
- Milch und Milchprodukte in der Ernährung, Nutrition Ecology International Center
- #### Links zu englischsprachigen Artikeln:

Milk: No Longer Recommended or Required, Artikel vom Ärztekomitee PCRM.  
Englische Vegan-FAQ. Beantwortung der häufigsten Fragen (nicht nur zur Milch).  
Direkter Link zum Milchabschnitt: What's Wrong With Dairy Products?  
Understanding Lactose Intolerance, PCRM.  
Dairy monsters, Guardian Unlimited, 13.12.2003.  
Notmilk A-Z.  
NOTmilk-Homepage: Sehr umfangreiche, kritische Seite zum Thema Milch (800 Seiten).  
Milk Consumption Implicated in Disease and Infertility.  
The Milk Letter: A Message To My Patients by Robert M. Kradjian, MD. [PDF]  
What's Wrong With Dairy Products? von PCRM.  
Milk: No Longer Recommended or Required von PCRM  
What about Milk? von PCRM (ganz kurze Zusammenstellung der Probleme mit der Milch).  
Robert Cohen: Milk – The Deadly Poison.  
White Poison Got Milk, von Natural Solutions Radio.  
Cover feature: Is there a time bomb in your diet? Exploding the myths about milk – MILK: NECTAR OR POISON?, The Sunday Times Magazine, 21.7.2002.  
No Body Needs Milk 10 reasons for avoiding dairy products by Alan Goldhamer, D.C.  
Milk and dairy in human nutrition, Nutrition Ecology International Center  
Nachteile, wenn man statt Muttermilch einem Säugling ein Kuhmilchprodukt (oder andere Ersatzprodukte) in irgendeiner Form gibt:  
Länger gestillte Kinder sind schlauer, Bild der Wissenschaft, 23.8.2001.  
Länger gestillte Babys haben höhere Intelligenz, Bild der Wissenschaft, 9.5.2002.  
Muttermilch macht intelligent, Ärzte-Zeitung, 10.5.2002.  
Brust oder Flasche? Gestillte Babys erkranken seltener an Darminfektionen und allergischen Ekzemen, Bild der Wissenschaft, 29.1.2001.  
Muttermilch erhöht IQ, Bild der Wissenschaft, 28.9.1999.  
Stillen beugt Atemwegserkrankungen vor, Bild der Wissenschaft, 7.5.2002

Verwandte Themen:

Die okkulte Wirkung von Fleisch, Milch und pflanzlicher Nahrung  
[www.wahrheitssuche.org/ernaehrungokkult.html](http://www.wahrheitssuche.org/ernaehrungokkult.html)